

Stage d'apnée statique

9 et 10 Octobre 2021 à Villefontaine (38)



Lors de ce stage, individualisé (max 8 pers), vous découvrirez comment progresser dans cette discipline si particulière à travers :

- Expérimentation des plusieurs type de séances spécifiques
- Préparation mentale
- Assouplissements spécifiques à cette discipline
- Travail de respiration
- L'optimisation de l'échauffement
- Point sur la nutrition en apnée

Le principe fondamental de nos stages est de travailler de façon individualisée lors des séances et des échanges afin de répondre au mieux à VOS besoins.

Pour cela nous bénéficierons de conditions idéales pour travailler (salle de musculation et piscine privatisées, stade d'athlétisme)

De part l'étendue des points abordés, ce stage est destiné autant aux compétiteurs chevronnés qu'aux nouveaux compétiteurs et aux entraîneurs.

Prix du stage (hors hébergement et repas): 190€

Jérôme Chapelle, fut membre de l'équipe de France AIDA pendant 10 ans en apnée statique. Il est désormais l'entraîneur d'athlètes de haut niveau dont de nombreux champions de France de statique (Olivier Azopardi et Pierre Crubillé) ou membre des équipes de France (P Reboul, M Pature....) . Venez bénéficier de toutes ses compétences et de son expérience lors de ce stage aussi intense que complet.

Inscriptions et renseignements:

